

## Kundalini Joga Zestaw Zaawansowany nr 2



1a



1b



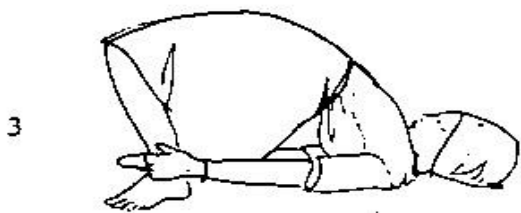
1c



2a



2b



3

1. **Usiądź w Pozycji Łatwej** z prostym kręgosłupem. Połóż prawą rękę na lewej, zapleć palce, dłonie skierowane na zewnątrz. Wyciągnij ramiona na prawą stronę, łokcie proste. Zaczynj wymachiwać rękoma z mocą na prawo do góry i w dół pod kątem do tyłu. Utrzymuj ręce wyciągnięte na bok. Kontynuuj 1 minutę. Powtórz ten sam ruch na lewą stronę i odwracając ułożenie dłoni. 1 minuta. Ponownie zmień na prawą stronę. 1,5 minuty. Zmień na lewą stronę 1 minuta. Jeżeli nie możesz ruszać rękoma w ten sposób, *wątroba, śledziona, trzustka i nadnercza nie mają mocy by zostać wymasowane. Poruszaj z podstawy kręgosłupa i poruszaj się jak szalony. Użyj ciężaru dłoni by być jak młot.*

2. **Przejdź do Pozycji Żaby. into Frog Pose.** Wdech – podnieś się cały czas dotykając opuszkami palców do podłogi, wydech – wróć do pozycji wyjściowej. Żabki muszą być wykonywane bardzo szybko. 1,5 do 2 minut.

3. Połóż się na plecach, przyciągnij stopy do pośladków, stopy leżą płasko na podłodze, chwyć się za kostki. Zaczynj poruszać biodra w górę i dół jak najszybciej jak to możliwe, wyciągając kręgosłup do góry, Oddech Ognia. Kontynuuj 3 minuty. *Wejdzie z ciebie neuroza i wszystko inne.*



4

4. **Położ się na plecach**, piety stykają się. Zapleć dłonie w Zamknięcie Wenus z tyłu szyi. Wdech i usiądź do przyciągając czoło to kolan, wydech - wróć do oryginalnej pozycji. 2 minuty.

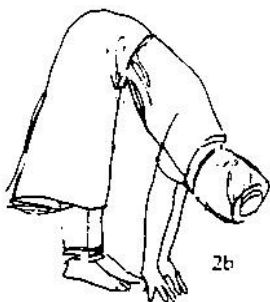


5

5. **Położ się na pleach**. Podnieś nogi do 60 stopni i otwórz je szeroko na boki. Zaczynaj naprzemiennie krzyżować nogi 30s do 1min. Nie zatrzymując się, dołącz do ruch dłonie podnosząc do góry and głowę kiedy nogi są szeroko otwarte i kładąc je na za głową na ziemi kiedy nogi krzyżują się. Kontynuuj przez następne 3 minuty. Dobre ćwiczenie dla mózgu.

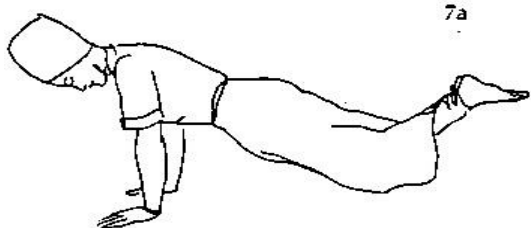


2a

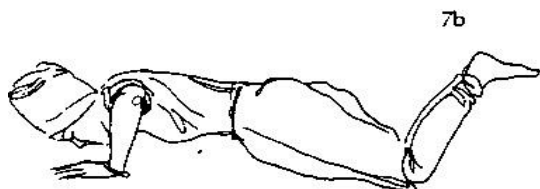


2b

6. **Pozycja Żaby**, ponownie 52 powtórzenia. Następnie przejdź do **Pozycji Kobry**.

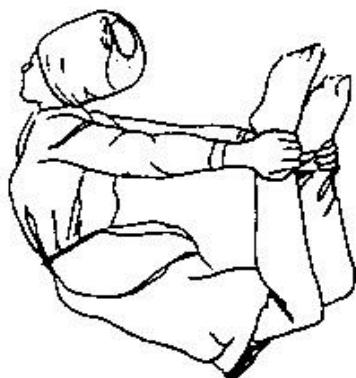


7a



7b

7. **Z Pozycji Kobry** przejdź do zmodyfikowanej Pozycji Platforma przodem, podpierając się na dłoniach i kolanach. Weź wdech do tej pozycji, i wydech kiedy przyciągasz nos do podłogi. Kontynuuj w dół i w górę 52 razy (tak jak kobiece pomki).



8

8. **Leżąc na brzuchu**, chwyć za kostki i wygnij się do **Pozycji Łuku**, unosząc nad podłogę klatkę piersiową i uda, spróbuj przyciągnąć pięty do głowy. Zaczynij przetaczać się do przodu i do tyłu z oddechem. 2 minuty. *Cytując Siri Singh Sahiba (Yogi Bhajan), "Ktokolwiek będzie się tak przetaczał przez 15 do 20 minut nie zobaczy starczego wieku"*.

9. **Usiądź w Pozycji Łatwej**, w doskonałej Gyan Mudra, tak jak jogini. Czantuj Ardas Bhaee Mantra (klasyczna melodia)



Ardas Bhaee  
Amar Das Guru  
Amar Das Guru  
Ardas Bhaee

Ram Das Guru  
Ram Das Guru  
Ram Das Guru  
Sachee Sahee

Kontynuuj przez 3 minuty. Następnie zrelaksuj się.

***Komentarz:***

*Zestaw zaawansowny nr 1 I nr 2 mogą być wykonywane razem lub osobno.*

*Yogi Bhajan oryginalnie nauczał te zestawy w październiku 1984*

Źródło: [pinklotus.org](http://pinklotus.org)

Tłumaczenie: [jogazdrowia.pl](http://jogazdrowia.pl)